أثر النشاط البدني على مستوى السمنة و اللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس

أ.د. هاشم عدنان الكيلاني
قسم التربية الرياضية/ كلية التربية
جامعة السلطان قابوس. مسقط- سلطنة عمان

هدفت الدراسة تحديد أثر النشاط البدني على مستوى السمنة و اللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٨) طالبا وطالبه، تم اختبارهم قبل وبعد الاشتراك في برنامج للنشاط البدني لمدة عشرة أسابيع في قياسات:كتلة الجسم ، و تمرينات البطن، و تمرينات القرفصاء، و الصعود والهبوط، و مجموع طيات الجلد (الدهون). أظهرت نتائج اختبار (ت) للأزواج وجود اثر ايجابي للنشاط البدني على المتغيرات قيد الدراسة.

وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التغيير الحاصل في الاتجاهات والسلوكيات التي تصاحب برامج الأنشطة الرياضية.